

## *Ghosting im Business*

10 Fragen, mit denen du Schweigen, Erwartungen und deinen eigenen Umgang mit ausbleibenden Antworten reflektieren kannst.

## *Verstehen & Einordnen*

1. Wie reagiere ich, wenn jemand plötzlich nicht mehr antwortet?
2. Welche Gedanken entstehen bei mir durch das Schweigen?
3. Wann nehme ich eine ausbleibende Antwort persönlich?
4. Was weiß ich tatsächlich und was vermute ich nur?
5. Wie lange beschäftige ich mich mit einer fehlenden Antwort?

## *Weiterdenken & verändern*

1. Wann ist ein weiteres Nachfragen für mich noch sinnvoll?
2. Wie kann ich nachfassen, ohne Druck aufzubauen?
3. Welche Erwartungen möchte ich künftig klarer vereinbaren?
4. Wann möchte ich eine ausbleibende Antwort akzeptieren?
5. Worauf möchte ich meine Energie anschließend richten?



### Mein nächster Schritt

Was möchte ich nach dieser Reflexion konkret verändern?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?